

全民营养周 | 一日三餐怎么吃？5月21日，邀请您来义诊现场聊一聊

台州市立医院 2025年05月18日 11:36 浙江



2025年全民营养周主题义诊来啦！



吃动平衡
健康体重 全民行动
2025 全民营养周

义诊时间：5月21日（星期三）上午9点-11点

义诊地点：台州市立医院新院区门诊负一楼

义诊科室：营养科，心血管内科，内分泌科，老年病科，神经内科，妇产科，儿科，胃肠外科，中医科，康复医学（针灸推拿）科，整形美容科，中医护理等。

义诊内容：现场提供免费血糖、血压检测，慢病管理咨询（糖尿病、高血压、心脏病、高脂血症、痛风、脑血管疾病等），科学减重咨询，膳食搭配，运动减重咨

询，全生命周期健康管理咨询，外科减重手术咨询，中医体质调理减重，中医针灸、埋线咨询，整形抽脂咨询等，

义诊福利：现场还有机会品尝**中医减重茶饮、医院自制全麦面包、魔芋蛋糕**。免费提供，数量有限，先到先得！



一日三餐看似简单，却是维持身体机能、预防慢性病的关键。**吃对时间、吃够营养、吃准比例，才能让身体这台“精密仪器”高效运转。**今天营养科营养师教你用科学方法，重新规划每日餐桌！

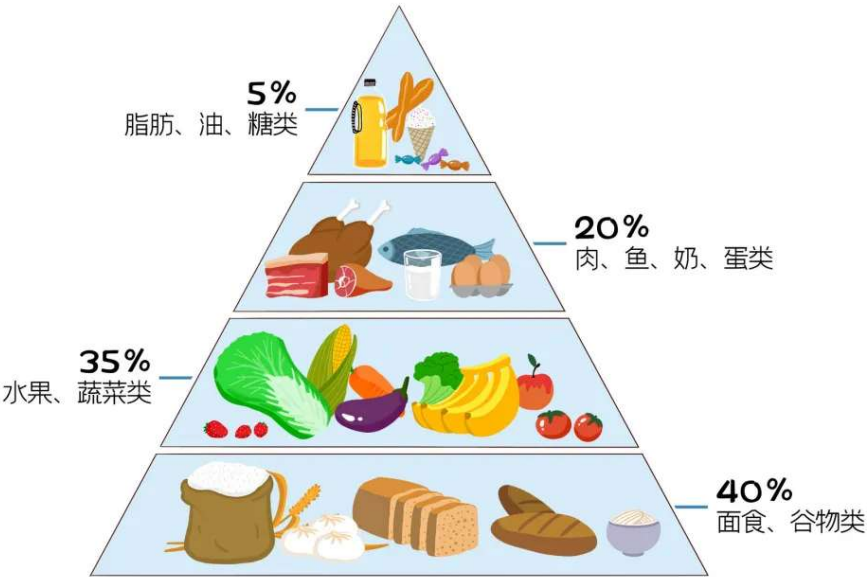
三餐合理分配

《中国居民膳食指南2022》建议早餐占25%-30%、午餐30%-40%、晚餐30%-35%，但具体分配需结合生活节奏，要注意**三餐分配不是“平均分”，而是“动态平衡”**：

脑力工作者：早餐增加优质碳水（如燕麦、全麦面包等），避免上午“大脑断电”；

体力劳动者：午餐适当提高蛋白质和主食比例，补充能量缺口；

健身人群：训练后30分钟内补充“碳水+蛋白质”（如香蕉+酸奶），促进肌肉修复。



参考《中国营养科学全书》食物份量手测量法，一日三餐科学配比公式：

每餐 = 主食（1拳头） + 蛋白质（1掌心） + 膳食纤维（2拳头） + 优质脂肪（1拇指）

三餐常见误区

误区一：
早餐随便吃，大不了午餐补回来

✓ **真相：**不吃早餐会触发“饥饿模式”，导致午餐暴食、血糖剧烈波动。研究发现，长期忽略早餐的人群，糖尿病风险增加20%

✓ **急救早餐方案**
时间紧迫：1个水煮蛋+1小把坚果+1盒无糖酸奶
中式偏好：杂粮粥+凉拌菠菜+豆腐脑
西式选择：全麦三明治（夹鸡蛋/鸡胸肉、生菜）+ 黑咖啡

误区二：
午餐吃草减肥，下午狂炫零食

- ✓ **真相：**纯蔬菜沙拉缺乏碳水与蛋白质，2小时后血糖骤降，引发“报复性进食”
- ✓ **职场人午餐公式**
糙米饭（半碗） + 清蒸鱼（1块） + 白灼菜心（1碗） + 海带汤
- ✓ **外卖避雷：**少点“红烧/糖醋/干锅”类高油盐菜品，备注“米饭换杂粮”

误区三：
晚餐不敢吃，饿到失眠又掉肌肉

- ✓ **真相：**完全不吃晚餐会导致基础代谢下降，肌肉分解供能。关键在“控制热量+早吃”。
- ✓ **晚餐黄金法则**
 - 1、19点前吃完，主食选低GI食物（红薯、玉米）
 - 2、增加膳食纤维，西兰花、菌菇类可促进肠道蠕动
 - 3、蛋白质选易消化款，推荐豆腐、虾仁、龙利鱼等

C C
特殊场景需注意

1 加班熬夜族

如果在晚上22点后感觉饥饿，可以喝200ml温牛奶加5颗杏仁，千万不要摄入高糖零食，可在次日早餐加1片维生素B族，缓解熬夜疲劳。



2 控糖人群

采用“蔬菜-蛋白质-主食”进食顺序，这样餐后血糖更平稳；也可以用莜面、小米、黑米、燕麦代替部分精米白面作为主食。

3 健身增肌党

锻炼前1小时：可以吃少量粗杂粮（如燕麦片）；
锻炼后加餐：推荐乳清蛋白粉（也可用鸡胸肉，水煮虾等替代）+香蕉

营养科医生提醒：

每天要尽可能吃够**5种颜色**的蔬菜，获取多样化植物营养素；一日三餐中**两餐间隔4-6小时**，尤其是**不要太晚进食**，晚餐时间至少比入睡提早3小时。



III

作者 | 营养科 卓涛涛

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 徐灵芝 吴莎



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院
微信公众号**





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**



**微信扫码了解政策
一键进入医保办事**

—— 医保政策宣传码 ——





上一篇 · 夏天来临，快和这个“社死”的小毛病断交吧